

行動すると答えが出る

—CL からの提言—CL News letter から—

David K. Reynolds, Ph.D.
dkreynoldsjapan@gmail.com
<http://constructiveliving2.weebly.com/>

Vol. 20, No. 7 (July 2018)

知識の源を探ろうとすると、謎に包まれます。自分が知っている考えをどう知ったかわかりますか。知っていると考えた考えはどこから来たのでしょうか。知識は本やろうそくのように、実際にあるものではありません。言葉で表わされている知識がありますが、テニスのスマッシュや毛鉤の釣りや車の運転などの行動に知識は表現されます。知識は行動する私たちに起こるといえます。勉強や何かを実行するよう勧められますが、行動すれば決まって求める知識がつくられるわけではありません。つまり、知識は謎めいた事実からの贈り物です。年をとるにつれ、このポイントがもっとよくわかるでしょう。その理解こそ知識の贈り物です。

Vol. 20, No. 8 (August 2018)

事実は行動に答えます。答えが繰り返して痛みや喪失感、他の辛さをもたらすなら、まず行動を点検する必要があります。違うなすべきことがありますか。その行動を止めてしまうと考えるより、うまくいかない行動の代わりにしてみるといい答えがでるかもしれません。行動を変えたいと望む、決心する、決める、選ぶなどの心がまえはいっさい要りません。ただ行動そのものを変えてください。どんなに難しくても、一番簡単でまっすぐです。

Vol. 20, No. 9 (September 2018)

集注の妨げになる要因

1. 急ぎの用

急いで何かをするのは、目的がある活動に慎重さを欠くことになります。

2. 繰り返し

同じ行動をなんども繰り返す、いつも通りの日課などは、新しい活動が生まれにくいです。

3. 別の願望

現在の仕事の最中に別のしたいことを考えるのは、気を散らすことになります。

4. 体の不調

疲れ、病気、痛みや気分が高揚しているときは、行動に向かう注意はじゃまされます。

5. めんどくさい

面倒な仕事をするのは厄介という考えは仕事の邪魔です。

6. 気が散る環境

テレビの音、家の中や近所の騒音、照明、子供とか他の人がそばで動き回っているのは、仕事への注意が逸らされます。気温が高い、低いの場合も目下の仕事に集中しにくくなります。

7. 情報がない

どううまく仕事に取り掛かるかわからないのは問題です。

8. 心配

仕事がかまくいかないかもしれないと考え過ぎるのは、気が散って集中しない問題を大きくします。

9. 一度に2つの仕事

他に何かをしている最中に、スマホをするとどちらにも注意が向きません。手紙を書きながらテレビを見るのは両方共きちんとなされません。

10. 汚い環境

取り散らかった環境は、目下の仕事への集中力が十分に活かされません。

11. 空想

もちろん、他に気を取られているときは、目の前の仕事への集注が欠けます。

12. 遠い先の計画

計画を立てるのはいいのですが、ひとつの仕事に携わっているときに、計画するのは注意が散漫になります。その場合は計画の方は一旦ストップして、目下の仕事が完了した後で計画しやすいようメモだけをしておきます。

13. 準備

仕事の準備（例えば、道具を揃える、服を着替える、旅行、場所の設定）が厄介だとすると、本来の仕事はもっとやりずらくなります。準備そのものを仕事の内と考える方が役立ちます。ですから仕事には二つの仕事があるということです。準備が終わったら仕事が完了したと同じです。すでに成功です。長い期間に携わる仕事は準備と仕事を切り離すこともできます。本来の仕事が完了した場合は常に2つの成功と言えます。さらに、一度準備を終えておくと、すぐに仕事にとりかかれ、スムーズに仕事はかどります。

14. 比較

必要な仕事を困難か、楽しいか、簡単か、楽かで比較すると却って壁を作ることになります。もちろん、なすべきことに優先順位を付けることは自分次第です。しかし、仕事が終わった後の予想できる状況—報酬、楽しみ、満足度などは、役立つ比較になります。ともかく、なすべき仕事があるならそれをします。（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）

